

VU Research Portal

Presteren onder druk

Bakker, F.C.

published in

Coachen

1989

document version

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

Bakker, F. C. (1989). Presteren onder druk. *Coachen*, 10, 5-7.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

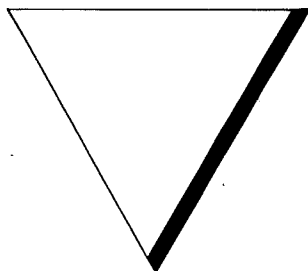
Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

vuresearchportal.ub@vu.nl

Frank C. Bakker



Hoe coach en sporter stress te lijf kunnen gaan

'Presteren onder druk'

'Mentale training en begeleiding in de georganiseerde sport' was het onderwerp op de bijeenkomst van het Nationale Coach Platform dit voorjaar. Op verzoek van Coachen verdiepte Frank Bakker zijn lezing bij die themabijeenkomst tot dit artikel. 'Draag bij aan het zelfvertrouwen van sporters, c.q. hun geloof in eigen capaciteiten, door hen positieve ervaringen te laten opdoen.'

Met 'presteren onder druk' heeft iedere sporter op gezette tijden te maken: een selectiewedstrijd waarin hij of zij zich moet plaatsen om niet een heel seizoen voor niets te hebben getraind; een wedstrijd waarin nog vijf minuten resteren om de achterstand weg te werken; de eerste wedstrijd van het seizoen, waarin niet gelijk al verliespunten mogen worden opgelopen, of de laatste wedstrijd waarin het kampioenschap of de degradatie op het spel staat. (Top)sport bestaat niet zonder dat er (af en toe) onder druk moet worden gepresteerd: presteren op het juiste moment, als er veel op het spel staat, als het spannend is, enzovoort.

Druk: verstoord evenwicht tussen eisen en capaciteiten.

'Druk' ontstaat als iemand het gevoel of het idee heeft dat de eisen die aan hem worden gesteld en zijn vermogen om daaraan tegemoet te komen niet meer met elkaar in evenwicht zijn.

Het gaat om de eisen en capaciteiten, zoals die door de persoon in kwestie worden gezien. Dat houdt dan ook in dat op de vraag hoe druk ontstaat diverse antwoorden mogelijk zijn.

Allereerst is het mogelijk dat de eisen als zwaarder worden ervaren. Die inschatting kan een reële zijn: de eisen zijn ook echt zwaarder dan voorheen. Het kan echter ook om een vermeende verzwaring van eisen gaan. Voor het uiteindelijke resultaat maakt dit weinig verschil, wel voor de manier waarop wat kan worden gedaan aan de toename van de druk. Er zijn legio voorbeelden van verzwaring van de eisen:

- je moet aan verschillende eisen tegelijk voldoen (schoolwerk en topprestaties leveren; persoonlijke problemen oplossen en een belangrijk kampioenschap rijden);

- er worden niet alleen eisen aan de prestatie gesteld, ook de gevolgen van de prestatie zijn belangrijk (in feite iets dat in de topsport altijd speelt; dat maakt nu juist het verschil tussen een trai-

- ning en een wedstrijd);
- je hebt minder tijd om je voor te bereiden op het leveren van een prestatie, iets dat vooral verzwarend werkt als je er niet op hebt kunnen instellen (omgooien van een programma);
- de situatie waarin moet worden gepresteerd, is nieuw of anders dan je gewend bent: als je voor het eerst van je leven in Heerenveen schaats, is dat moeilijker dan wanneer je jezelf op die baan al een aantal keer hebt kunnen uittesten; als je in 1984 aan de OS hebt deelgenomen vergemakkelijkt dat in principe je deelnemen in 1988. Overigens is het uiteindelijke effect van nieuwheid, onbekendheid, onervarenheid sterk afhankelijk van de persoon in kwestie: de één ervaart het feit dat hij een situatie niet kent als veel belastender dan de ander. Dit gegeven wijst er eens te meer op dat het de persoonlijke inschatting van de eisen is die uiteindelijk bepalend is voor de mate waarin druk wordt ervaren, veel meer dan de objectieve eisen.

De tweede mogelijkheid waardoor druk kan ontstaan, ligt in de afname van iemands vermogen (capaciteiten). Ook nu geldt dat de afname in het vermogen aan de eisen tegemoet te komen, reëel kan zijn of vermeend. Blesure, verkoudheid, slechte nachtrust, verkeerd voedsel, lange reis achter de rug enzovoort, vormen allerlei voorbeelden. Ook zaken die met materiaal en uitrusting hebben te maken, kunnen hiertoe worden gerekend.

De derde - in feite beslissende - mogelijkheid voor het ontstaan van druk is het ervaren van een verschil (discrepantie) tussen eisen en vermogen daaraan tegemoet te komen. Wanneer een dergelijke discrepantie reëel is (en relatief groot), is de oplossing duidelijk: de eisen moeten omhoog of de situatie moet worden vermeden. Iemand die tijdens de training nog in 50% van de gevallen hulp nodig heeft, moet een dubbele salto niet springen tijdens een wedstrijd. Als het pro-

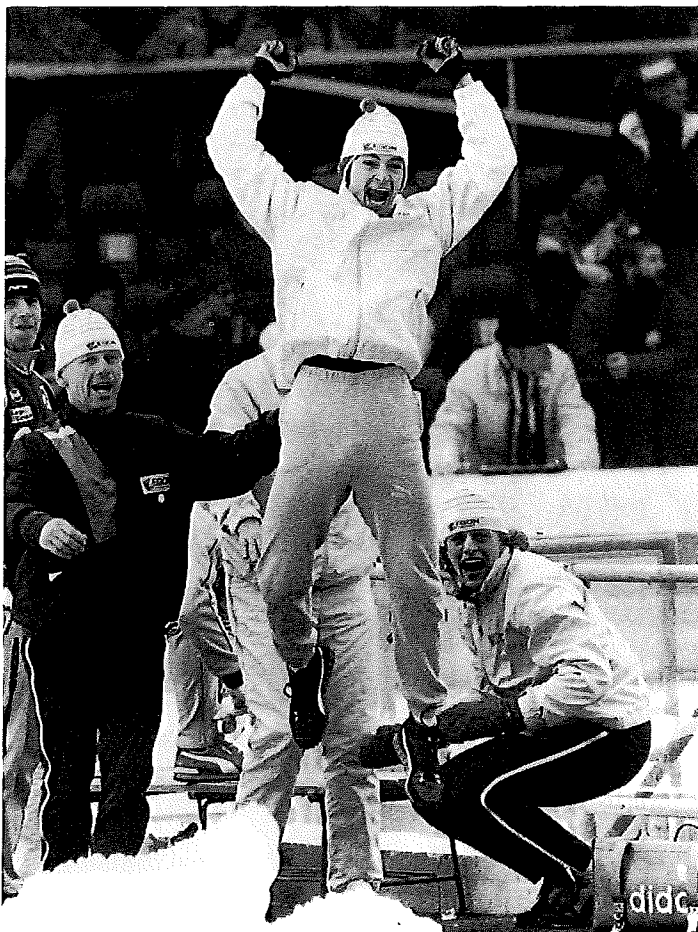


Foto: Soenar Chamid

gramma van de series door de wedstrijdleiding wordt omgegooid, zodat de sporter in de knel komt met zijn gebruikelijke voorbereiding, moet de coach de wedstrijdleiding tot andere gedachten brengen. Op het mentale vlak hoeft er niets te gebeuren. Veelal zullen in de topsport eisen en capaciteiten potentieel redelijk in evenwicht zijn. Toch ervaren sporters, op het moment dat het erop aan komt, zeer vaak dat de balans uit evenwicht is. Dat wil zeggen dat de eisen worden overschat, c.q. het vertrouwen in de eigen capaciteiten wordt onderschat.

Voordat ik inga op de vaardigheden waarover de sporter moet beschikken om adequaat met situaties om te gaan waar onder druk moet worden gepresteerd, nog één belangrijke opmerking. Druk - of stress - heeft niet per definitie een negatief effect op de prestatie. Integendeel, een zekere mate van druk lijkt noodzakelijk om te komen tot topprestaties. Druk zorgt ervoor dat de persoon gereed is om tot actie over te gaan, zijn volledige capaciteiten 'in de strijd te gooien', juist omdat hij een (geringe) discrepantie ervaart tussen eisen en die capaciteiten.

Druk werkt pas negatief wanneer ze te hoog oploopt (de discrepantie als (bijna) onoverbrugbaar wordt ervaren) of als ze te overheersend gaat werken. In plaats van zich op de prestatie te richten, richt de sporter zich op de gevoelens van stress, onzekerheid en twijfel.

Vaardigheden van de sporter om met stress om te gaan

Druk ontstaat vooral door de subjectieve waardering ('inschatting') van de sporter van zijn of haar mogelijkheden in de gegeven omstandigheden. De overtuiging de situatie aan te kunnen, lijkt de beste remedie tegen te hoog oplopende druk. Zelfkennis en daarop gebaseerd zelfvertrouwen zijn daarom sleutelwoorden als het gaat over vaardigheden waarover de sporter moet beschikken (zie Blitz, 1989). Druk of stress is een samenspel

van gevoelens, gedachten en lichamelijke reacties, die elkaar onderling kunnen versterken. Een eerste voorwaarde voor succesvol omgaan met stress ligt in het herkennen van de druk waaronder men staat en van de reacties die dat teweegbrengt. Voor wat betreft het herkennen van druk is het nuttig dat de sporter weet heeft van zijn mogelijkheden en bekwaamheden, hoe hij of zij 'eisen' in de regel inschat en welke doelen en wensen hij of zij belangrijk vindt. Herkennen van eigen reacties betekent dat de sporter emotionele reacties, lichamelijke verschijnselen van stress en de manier waarop hij daarover nadenkt, leert signaleren. Dit is immers voorwaarde om die reacties te kunnen controleren en sturen. Een hulpmiddel daarbij kan een zogenaamde stresskaart zijn, waarop situaties die spanning oproepen en de daarmee gepaard gaande reacties kunnen worden aangegevend.

Iemand kan zich op verschillende manieren te weer stellen tegen druk of stress. Bij het omgaan met stress ('coping') wordt wel onderscheid gemaakt tussen gedrag, gericht op het aanpakken van het probleem dat de druk veroorzaakt en gedrag, gericht op de gevoelens die ontstaan als gevolg van de druk. De eerste manier kan een probleem- of taakgerichte aanpak worden genoemd, de tweede een emotiegerichte. Voorbeelden van de laatstgenoemde manier van omgaan met stress zijn het zoeken van afleiding, het jezelf voorhouden dat er niets aan de hand is en het bewust trachten te ontspannen. Zeker wanneer het presteren onder druk een probleem is dat niet alleen op het moment zelf speelt, maar daarvoor ook al aanwezig is (niet kunnen slapen de avond vóór de wedstrijd, spanning niet van je kunnen afzetten), kan deze emotiegerichte aanpak leiden tot een vermindering van druk.

De op het probleem of de taak gerichte wijze van omgaan met stress brengt met zich mee dat wordt gewerkt aan de eisen en aan de eigen capaciteiten, waarbij beide meer met elkaar in evenwicht worden gebracht. En passant leidt dit ertoe dat men geconcentreerd is op de eigenlijke taak, waardoor gedachten die te maken hebben met twijfel en onzekerheid meer op de achtergrond raken.

Zoals gezegd, spelen deze gedachten dikwijls een cruciale rol bij het ontstaan van stress. Het ombuigen van dergelijke - vaak irrationele - gedachten (zoals bijvoorbeeld door middel van positieve zelfspraak) wordt beschouwd als een vaak bruikbare manier om beter bestand te zijn tegen druk. Eerst wordt duidelijk gemaakt dat bepaalde gedachten dikwijls een belangrijke invloed uitoefenen op het al dan niet ontstaan van stressgevoelens, waarna wordt geleerd deze denkpatronen te veranderen.

Tenslotte blijkt dat het kunnen terugvallen op steun uit de omgeving - en de bereidheid daarvan ook inderdaad gebruik te maken - een belangrijke factor is bij het verminderen van de druk.

Het is de taak van de coach de sporter behulpzaam te zijn bij het leren kennen en herkennen van eigen reacties en bij het leren omgaan daarmee. Daarbij kan het soms nuttig zijn om terug te vallen op specialisten (mentale trainer/sportpsycholoog). Uitgangspunt is echter dat veel taken primair voor de coach zijn weggelegd.

Taken van de coach

Hoewel er bij druk altijd sprake is van een mentale component (je schat eisen en eigen mogelijkheden in, evenals de discrepantie daartussen), kan deze in het ene geval nadrukkelijker aanwezig zijn dan in het andere geval. Afhankelijk daarvan zullen maatregelen moeten worden genomen. Dat betekent allereerst dat het de taak van de coach is een goede en juiste inschatting te maken van wat er aan de hand is: - hoe reageert hij/zij zelf onder



Met druk of stress kan je op verschillende manieren omgaan. Triatleet Axel Koenders zocht zijn heil bij een walkman en voltooide op ontspannen manier de marathon.
Foto: Soenar Chamid.

druk (o.a. van belang omdat juist bij het beoordelen van gevoelens bij anderen eigen gevoelens een grote invloed hebben);

- zijn de eisen in objectieve zin zwaarder; kan daaraan wat worden gedaan (vgl. voorbeeld omzetten wedstrijdprogramma);
- hoe reageert de sporter op zwaardere eisen; waaraan zijn zijn reacties af te lezen;
- hoe reageert de sporter in de regel op 'druk'; welke gewicht hebben factoren als veel belangstelling, hoge verwachtingen, 'erop-of-eronder-sfeer';
- controleer als coach de eigen inschattingen over zwaarte van eisen, beschikbare capaciteiten en eventuele discrepantie daartussen met de ervaringen van de sporter (vergissingen zijn bepaald niet uitgesloten; bovendien is er een duidelijk gevaar van een zgn. self-fulfilling prophecy; zie Bakker & Whiting, 1984).

Nadat de coach een aantal beslissingen heeft genomen over wat er gebeurt met sporters als zij onder druk moeten presteren, heeft hij/zij verschillende mogelijkheden daaraan met zijn of haar sporters te werken.

- Neem met de sporters de eisen door die aan hen worden gesteld. Bespreek met hen welke activiteiten hen, buiten hun sport, nog meer in beslag nemen en hoe zwaar die andere zaken wegen. Ga samen met de sporters na of er sprake is van het uit evenwicht zijn van eisen en capaciteiten, en zo ja hoe de eisen kunnen worden aangepast. Het lijkt ook nuttig dat coach en sporters zich bewust zijn van het evenwicht van allerlei 'subjectieve' eisen, zoals het belang van een goed resultaat, de wijze waarop de pers prestaties beoordeelt en hoe teamgenoten dat doen. Hoe sterk is de positie van een speler en hoe sterk schat hij die positie zelf in? Regelmatig overleg met spelers maakt duidelijk voor wie presteren onder druk problemen kan opleveren en voor wie niet.
- Eisen kunnen worden beïnvloed. Hoewel het uiteindelijk gaat om de eisen zoals de sporter die ziet,



Nieuwheid, onbekendheid en onervarenheid verhogen de moeilijkheidsgraad. Een goed voorbeeld daarvan is het deelnemen aan de Olympische Spelen
Foto: Soenar Chamid

heeft een coach een groot aantal mogelijkheden invloed daarop uit te oefenen. Onzekerheid werkt vrijwel altijd verzwarend, terwijl die vaak is weg te nemen: onzekerheid over het al dan niet worden opgesteld, over sancties bij minder goede prestaties, over het programma, de tegenstander, de scheidsrechter enzovoort. In de training kan een goede simulatie van de wedstrijdssituatie de onbekendheid daarmee voor een deel compenseren. Nieuwheid, onbekendheid en onervarenheid verhogen in de regel de moeilijkheidsgraad.

- Draag bij aan het zelfvertrouwen van sporters, c.q. hun geloof in eigen capaciteiten, door hen positieve ervaringen te laten opdoen. Natuurlijk gebeurt dit vaak al automatisch; ik kan mij tenminste niet herinneren ooit te hebben gezien dat bij het inspelen van de keeper hem de ene bal na de andere om de oren vloog. Echter ook op trainingen kan aandacht worden gericht op die vaardigheden die een sporter al beheerst, terwijl bij vaardigheden waar op gebreken wordt gewe-

zen per definitie aanwijzingen horen die tot verbetering leiden.

- Laat de sporter doelen voor zichzelf formuleren. Sommige doelen leveren meer 'druk' op dan andere, zoals wanneer men wil winnen in plaats van het realiseren van een bepaalde afstand of tijd. Voor sommige sporters kan een bijstelling van doelen een nuttige manier zijn op druk te verminderen. Zo is het ook nuttig na te gaan of er doelen zijn die buiten de directe prestatie liggen ('veroveren van een vaste plaats'); deze geven een indicatie van een bepaald type eisen dat voor de sporter een rol speelt.

- Leer sporters te letten op hun eigen reacties. Tijdens de warming-up: door niet alleen routinematig een aantal fysieke activiteiten af te wikkelen, maar zich ook te concentreren op gevoelens en gedachten die men heeft. Als sporters een wedstrijd tevooren 'doornemen', laat hen dan ook letten op hoe zij reageren op die wedstrijdssituatie. Het beïnvloeden van die reacties kan worden geleerd. Men kan (tot op

zekere hoogte) leren niet door bepaalde gedachten in beslag te worden genomen, en bepaalde afleidende gedachten te vervangen door meer op de taak gerichte. Men kan leren niet aan gevoelens te zijn overgeleverd, maar daarop zelf (enige) invloed uit te oefenen.

- Draag als coach tenslotte bij tot een omgeving waarvan steun uitgaat en waarop sporters kunnen terugvallen als zij het 'moeilijk' hebben. Stimuleer sporters - wanneer zij die mogelijkheid hebben - in hun vertrouwde kring te praten over de dingen waarmee ze zitten. Dat is geen teken van zwakte, maar een probaat middel beter opgewassen te zijn tegen spanning.

Literatuur

Bakker, F.C. & Whiting, H.T.A. (1984). *Sportpsychologie*, Alphen a.d. Rijn: Samsom.
Blitz, P.S. (1989). *De winnaar is gezien. Psychologie van presteren en presenteren*. Haarlem: De Vrieseborch.